

УДК 159.9.07

Сизикова Маргарита Владимировна

аспирант кафедры психологии личности департамента психологии,
Национальный исследовательский университет «Высшая школа
экономики»

sizikovamv@gmail.com

Margarita V. Sizikova

PhD student, Personality Psychology Department,
National Research University – Higher School of Economics

sizikovamv@gmail.com

**Эмпатия как личностная черта психологов-консультантов с
различным стажем практической деятельности**

**Empathy as a personality trait in counseling psychologists with different
length of professional experience**

***Аннотация:** В статье описываются результаты исследования эмпатии как личностной черты у начинающих и опытных психологов-консультантов. Выраженность эмпатия у психологов-консультантов с практическим опытом от 1 до 3 лет и у психологов-консультантов с опытом от 7 до 15 лет не обнаруживает значимых различий по большинству показателей. Выявлено отсутствие роста тенденций к постановке себя на место другого, восприятию и пониманию опыта и переживаний другого человека, проявлению сочувствия и эмпатической заботы. Показано значимое снижение тенденции к воображаемому перенесению себя в чувства и действия вымышленных героев книг, фильмов, спектаклей.*

***Ключевые слова:** эмпатия, психологическое-консультирование, консультативная психология, профессионально важные качества психолога-консультанта, личностная черта, стаж практической деятельности.*

***Abstract:** The article describes the results of the study of empathy as a personality trait in beginner and experienced counseling psychologists. The level of empathy in counseling psychologists with the length of practical experience from 1 to 3 years and in counseling psychologists with experience from 7 to 15 years does not show significant differences in most indicators. The absence of an increase in the tendencies to put oneself in the place of another, to perceive and understand feelings and experiences of another person, to sympathise and and show empathic care is revealed. A significant decrease of a tendency to imaginary transfer oneself into the feelings and actions of fictional characters is shown.*

***Keywords:** empathy, counseling, empathy as a personality trait, professionally important qualities of the counseling psychologists, length of*

professional experience.

За последние десять лет востребованность психологического консультирования в нашей стране значительно возросла. При этом, индивидуальные характеристики, личностные черты, профессиональные качества психологов-консультантов до сих пор не достаточно изучены. Исследование личностных особенностей психологов-консультантов на разных стадиях профессионального развития, необходимо для определения стратегий сопровождения специалиста в ходе его профессионального становления, для повышения качества, оказываемой им помощи, сохранения психологического здоровья и благополучия профессионала, подверженного эмоциональному выгоранию.

Согласно мнению множества специалистов в области психологии и психотерапии, одной из главных характеристик эффективного психолога-консультанта является эмпатия. История данного термина насчитывает более ста лет, уходя корнями к немецкой романтической философии, где понятие «эмпатия» впервые начинает фигурировать под именем «вчувствование», обозначающим поэтическую идентификацию как метод познания [6]. В более привычной нам форме, термин «эмпатия» привнесен в психологию Э. Титченером, рассматривающим данное явление в качестве механизма воображения, базирующегося на кинестетических ощущениях, и выступающий универсальной основой любого познавательного процесса [9]. Эмпатия описывалась в рамках психоаналитической теории, как важнейший фактора построения альянса между аналитиком и пациентом [10,11]. Согласно Х. Кохуту, эмпатия – это процесс видения и чувствования себя в контексте жизни другого человека, восприятие, пусть и в ослабленной форме, того, что чувствует другой [5].

Огромный вклад в развитие и популяризацию понятия «эмпатии» внес американский психотерапевт К. Роджерс, согласно его мнению, процесс эмпатии предполагает проникновение консультанта в личный мир восприятия клиента и переживание его как собственного. После чего, психолог-консультант делится с клиентом результатами данного процесса в форме гипотез, чутко прислушиваясь к поправкам со стороны клиента. В этом исследовании внутреннего мира, консультант помогает клиенту переживать собственные чувства и смыслы во всей их глубине [17].

Относительно взаимосвязи эмпатии и практического стажа психолога-консультанта К. Роджерс писал: «Опытные терапевты проявляют более высокий уровень эмпатии со своими клиентам, чем менее опытные терапевты, независимо от того, было это качество оценено через восприятие клиента или квалифицированных оценщиков... Очевидно, что терапевты действительно учатся, и по прошествии лет практики, приближаются к своему идеалу терапевта и более чуткому пониманию» [17, с. 7].

М. Боуэн писал о том, что способность психолога-консультанта входить в мир другого человека и ощущать тот «экзистенциальный момент, когда исчезают границы между "Я" и "Ты"» значительно важнее чем безупречное применение любой психотерапевтической техники [2].

Д. Винникотт и Х. Кохут разделяли мнение, о интроецирующем, в особенности по отношению к клиенту, характере взаимодействия в пролонгированных терапевтических отношениях [15,18]. Клиент копирует и усваивает многие поведенческие проявления психолога-консультанта, в частности эмпатию. Один из компонентов эмпатии терапевта – его способность видеть мир с феноменологической перспективы клиента. Р. Каркхафф говорил, что эмпатия – «чувствование себя в «шкуре» клиента и виденье мира его глазами» [13, с. 58].

Среди множества современных определений эмпатии стоит выделить сформулированное Т.Д. Карягиной, рассматривающей эмпатию как понимание и отклик на переживание другого, основанный на сопереживании и ориентированный относительно внутренней феноменологической перспективы другого [4, с. 36].

В данном исследовании, для изучения эмпатии как личностной черты психологов-консультантов, используется разработанный М. Дэвисом опросник Межличностный Индекс Реактивности (IRI), пользующийся особым доверием западных исследователей и адаптированный на русском языке группой ученых [4]. Опросник эмпатии американского социального психолога М. Дэвиса. основан на многофакторном подходе к рассмотрению эмпатии. Автор понимает эмпатию в качестве сложного феномена: набора связанных личностных конструктов, которые относятся к отклику на других.

Было проведено исследование 63 психологов-консультантов с различным стажем практической деятельности. Испытуемым были предложены бланки с методикой Индекс эмоциональной реактивности (IRI), где была описана единая для всех инструкция по заполнению. Профессиональный стаж испытуемых в качестве психологов-консультантов составил от 1 года до пятнадцати лет. На основании теоретических данных выборка была разделена на 2 группы, по критерию продолжительности профессиональной деятельности:

В первую группу испытуемых вошло 32 психолога-консультанта в возрасте от 25 до 52 лет (средний возраст 36,8) с профессиональным стажем от 1 года до 3 лет, из них 24 женщины и 5 мужчин.

Во вторую группу испытуемых вошел 31 психолог-консультант в возрасте от 27 до 55 лет (средний возраст 40,4) с профессиональным стажем от 7 до 15 лет, из них 29 женщин и 3 мужчины.

Все испытуемые имеют законченное высшее образование, и обучаются на курсах повышения квалификации по направлению «психологическое консультирование», получают профессиональную помощь от своих супервизоров и терапевтов, используют в своей работе методы таких подходов как гештальт-терапия и транзактный анализ.

Результаты и обсуждение

Сравнительный анализ показателей двух групп по шкалам методики был произведен с использованием непараметрического критерия Манна-Уитни. Результаты статистических расчетов приведены в таблице 1.

Таблица - 1 Результаты сравнительного анализа показателей шкал IRI в группе 1 и группе 2

Шкала IRI	Среднее значение		Стандартное отклонение		Уровень критерия Манна-Уитни	Уровень статистической значимости
	группа 1	группа 2	группа 1	группа 2		
Фантазия	2,28	9,52	,05	,14	05,00**	,008
Эмпатия	9,28	9,35	,96	,66	90,00	,934
Эмпатическая забота	7,52	9,35	,76	,86	76,50	,099
Эмпатический дистресс	3,28	1,55	,30	,70	17,28	,276

В итогах статистической обработки были выявлены достоверно значимые различия между группами 1 и 2 по шкале «Фантазия».

Результаты исследования эмпатии как личностной черты идут вразрез с устоявшейся идеей о том, что эмпатия опытных психологов-консультантов проявляется на более высоком уровне, чем эмпатия новичков. Практически не наблюдается различий в уровне выраженности эмпатии как личностной черты у начинающих и опытных специалистов. Тенденции к постановке себя на место другого, восприятию и пониманию опыта и переживаний другого человека, проявлению сочувствия и эмпатической заботы о другом в непрофессиональной сфере у психологов с различным стажем практической работы выражены примерно на одном уровне.

Начинающие психологи-консультанты со стажем от 1 года до 3 лет обладают большими показателями по шкале «Фантазия» по сравнению с их опытными коллегами и более склонны к воображаемому перенесению себя в чувства и действия вымышленных героев книг, фильмов, спектаклей. Сами специалисты объясняли данный результат тем, что сопереживание героям художественных произведений отнимает у них много энергии и ощущается скорее как работа, нежели чем отдых, а

настоящие жизненные истории их клиентов значительно интереснее любых художественных произведений.

Мы предполагаем, что опытные консультанты предпочитают сохранять свою эмпатическую энергию для реальных людей, не «тратя» ее на вымышленных персонажей. Свидетельствует ли такое стремление к «экономии» эмпатии о высоком риске эмоционального выгорания? Проверка данного предположения может осуществляться в дальнейших исследованиях и значительно расширить понимание взаимосвязи эмпатии и эмоционального выгорания у представителей помогающих профессий.

Н.Н. Обозов указывал на избирательный характер эмпатии, подчеркивает, что личность не склонна направлять свои эмпатические переживания на любого другого [8]. С. Ходжес и Дж. Клейн, обсуждают «психологическую цену» проявления эмпатии и приходят к выводу о необходимости ее регуляции. Исследователи полагают, что постоянная эмпатическая сонастройка с другими людьми способна нарушить идентификацию и удовлетворение собственных потребностей поэтому, эмпатию стоит регулировать, посредством приближения к стимулам или удаления *от* стимулов, провоцирующих эмпатический отклик, а также контролируя уровень собственного вклада в процесс эмпатического проникновения в опыт другого [14]. Д. Джек замечает, что результатом постоянной неконтролируемой эмпатии могут стать нарушения самоидентификации [16]. Таким образом, регуляцию или «экономии» собственной эмпатии психологом-консультантом можно сравнить со следованием инструкции по профессиональной безопасности. Получается, что психологи-консультанты с ростом стажа практической деятельности не становятся менее эмпатичными людьми, а скорее научаются сохранять собственный ресурс, намеренно исключая из поля своего восприятия «избыточные» стимулы для эмпатического реагирования.

Мы считаем, что выраженность эмпатии как личностной черты, проявляющейся через тенденцию к сопереживанию, в том числе и вымышленным персонажам, играет важную роль в профессиональном самоопределении. Х. Кохут делал ударение на том, что эмпатичность выступает важным предиктором выбора профессии психоаналитика, так как, удовольствие от осуществления эмпатической деятельности приобретается личностью еще в детстве [5].

В ходе активной профессиональной деятельности, для психолога-консультанта эмпатия приобретает особое значение и может быть важна не только как личностная черта, но и как профессиональное качество, реализующееся через умение строить особый терапевтический контакт с клиентом, основанный на понимании и сопереживании. Таким образом, нам видится необходимым разграничение двух форм эмпатии психолога-консультанта: эмпатии как личностной черты и эмпатии как профессионального качества. Важными теоретическими предпосылками для такого разделения выступают взгляды Б.Г. Ананьева и В.Д. Шадрикова, в трудах которых подчеркивается необходимость различения

таких ипостасей человека как «личность» и «субъект деятельности» [1, 12]. В первом случае мы имеем дело с проявлениями эмпатии в персональной сфере а во втором случае – с проявлениями эмпатии в системе «консультант-клиент».

В качестве дальнейших направлений исследований, можно выделить исследование взаимосвязей между эмпатией как личностной чертой и профессиональным качеством у психологов-консультантов, находящихся на разных этапах профессионального развития.

Другим интересным исследовательским ходом, на наш взгляд, является сравнение выраженности эмпатии как личностной черты психологов-консультантов и представителей других профессий. При рассмотрении результатов исследования эмпатии Российских и Белорусских педагогов, проведенного с помощью методики IRI Дэвиса, не было замечено различий по большинству шкал эмпатии, кроме шкалы эмпатического дистресса [7]. У педагогов данный показатель выражен на более высоком уровне чем у психологов-консультантов, в связи с чем, мы предполагаем, что важным фактором выбора профессии психолога-консультанта может выступать не только высокий уровень эмпатии, но и развитая способность оставаться в полноценном контакте с человеком, испытывающим серьезные негативные чувства. Безусловно, это предположение нуждается в дополнительной проверке, в том числе и в сравнении с результатами исследования эмпатии представителей не социономических профессий.

Литература:

1. Ананьев Б. Г. *О проблемах современного человекознания.* – Наука, 1977. – 247 с.
2. Боуэн М. *Духовность и личностно-центрированный подход // Вопросы психологии.* – 1992. – № 3–4. – С. 24–33.
3. Будаговская Н. А., Дубровская С. В., Карягина Т. Д. *Адаптация многофакторного опросника эмпатии М. Дэвиса // Консультативная психология и психотерапия.* – 2013. – №. 1. – С. 202-227.
4. Карягина Т. Д. *Эволюция понятия «эмпатия» в психологии // Дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук. М. – 2013.*
5. Кохут Х. *Восстановление самости; пер. с англ. А. М. Боковой.* – М.: Когито-центр, 2002. – 316 с.
6. Липпс Т. *Руководство к психологии; пер. с нем. М. А. Лихарева.* – СПб.: Изд-во О. Н. Попова, 1907. – 394 с.
7. Медведская Е. И., Шерягина Е. В. *Особенности эмпатии и профессионального выгорания белорусских и российских педагогов // Консультативная психология и психотерапия.* – 2017. – Т. 25. – №. 2. – С. 59-74.
8. Обозов Н.Н. *Психология межличностных отношений.* - Киев : Лыбидь, 1990. - 191 с.

9. Титченер, Э. Учебник психологии. Ч. 1–2; пер. с англ. и предисл. прив.-доц. А. П. Болтунова. – М.: Изд-во товарищества «Мирь», 1914. – 250 с.

10. Ференци Ш. Теория и практика психоанализа; пер. с нем. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Университетская книга, 2000. – 320 с.

11. Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательному. – М.: Азбука, 2012. – 288 с.

12. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека: Учебное пособие, 2е изд., перераб. и доп. М.; Издательская корпорация «Логос» - 1996. - 320 с.

13. Carkhuff R. R. The an of helping //Human Resources Development Press Amherst. – 1972.

14. Hodges S. D., Klein K. J. K. Regulating the costs of empathy: the price of being human //The Journal of socio-economics. – 2001. – Vol. 30. – №. 5. – P. 437-452.

15. Kohut H. The analysis of the self: A systematic approach to the treatment of narsistic personality disorders //New York: Internatonal Universites. – 1971.

16. Jack D., Silencing the self: The power of social imperatives in female depression. In R. Formanek & A. - 1987.

17. Rogers C. R. Empathic: An unappreciated way of being //The counseling psychologist. – 1975. – Vol. 5. – №. 2. – P. 2-10.

18. Winnicott D. W. The theory of the parent-infant relationship //The International journal of psycho-analysis. – 1960. – Vol. 41. – C. 585-595.

Literature:

1. Ananyev B. G. About problems of a modern chelovekoznaniiye. – Science, 1977. – 247 pages.

2. Bowen M. Spirituality and personal центрированный approach//psychology Questions. – 1992. – No 3–4. – Page 24-33.

3. Budagovskaya N.A., Dubrovskaya S. V., Karyagina T. D. Adaptation of the multiple-factor questionnaire of empathy of M. Davies//Advisory psychology and psychotherapy. – 2013. – No. 1. – Page 202-227.

4. Karyagina T. D. Evolution of the concept "empathy" of psychology//Diss. for a scientific degree competition an edging. психол. sciences. М – 2013.

5. Kokhut H. Restoration of egoism; the lane from English A.M. Bokovikov. – М.: Kogito-center, 2002. – 316 pages.

6. Lipps T. The management to psychology; the lane with him. M.A. Likhareva. – SPb.: O.N. Popov's publishing house, 1907. – 394 pages.

7. Medvedskaya E. I., Sheryagina E. V. Features of empathy and professional burning out of the Belarusian and Russian teachers//Advisory psychology and psychotherapy. – 2017. – T. 25. – No. 2. – Page 59-74.

8. Obozov N.N. Psychology interpersonal relation. - Kiev: Лыбидь, 1990. - 191 pages

9. Titchener, AA. *Textbook of psychology*. P. 1-2; the lane with English and предисл. прив. - доу. A.P. Boltunova. – M.: Publishing house of Mir association, 1914. – 250 pages.

10. Ferentsi Sh. *Theory and practice of psychoanalysis; the lane with him*. – M.: PER SE; SPb.: University book, 2000. – 320 pages.

11. Frei \square Z. *Wit and its relation to unconscious*. – M.: Alphabet, 2012. – 288 pages.

12. Shadrikov V. D. *Psychology of activity and ability of the person: Manual, 2e prod., reslave. and additional M.; Publishing corporation "Logos" - 1996. - 320 pages.*

13. Carkhuff R. R. *The an of helping //Human Resources Development Press Amherst. – 1972.*

14. Hodges S. D., Klein K. J. K. *Regulating the costs of empathy: the price of being human //The Journal of socio-economics. – 2001. – Vol. 30. – №. 5. – P. 437-452.*

15. Kohut H. *The analysis of the self: A systematic approach to the treatment of narsistic personality disorders //New York: Internatonal Universites. – 1971.*

16. Jack D., *Silencing the self: The power of social imperatives in female depression. In R. Formanek & A. - 1987.*

17. Rogers C. R. *Empathic: An unappreciated way of being //The counseling psychologist. – 1975. – Vol. 5. – №. 2. – P. 2-10.*

18. Winnicott D. W. *The theory of the parent-infant relationship //The International journal of psycho-analysis. – 1960. – Vol. 41. – C. 585-595.*